

2023年01月

予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ								
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの									
1	日							17	火	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃサラダ 大根のみそ汁 バナナ	クリームパン 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	りんご天然果汁、バナナ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、キャベツ、さやえんどう、焼きのり、しょうが	FeCaウエハース								
2	月							18	水	カップ寿司 プチダン ちくわ磯辺揚げ ゆでブロッコリー 豆腐のみそ汁	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、ちくわ、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	れんこん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、あおのり	ゼリー								
3	火							19	木	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ	★昆布おにぎり 牛乳	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	せんべい								
4	水	御飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	★パウンドケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、しょうが	ゼリー	20	金	御飯 かじきの煮つけ れんこんの炒め煮 五目みそ汁(豆腐)	せんべい ジュース	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、カットわかめ、しょうが	クラッカー								
5	木	カレーうどん ブロッコリーのミモザサラダ いちご	コーンフレーク 牛乳	ゆでうどん、コーンフレーク、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、油揚げ	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ	せんべい	21	土	パン 果物 牛乳													
6	金	御飯 炒り豆腐 さつまいもサラダ チンゲンサイみそ汁	せんべい 牛乳	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	クラッカー	22	日														
7	土	パン 果物 牛乳						23	月	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー きゅうりとささみの中華サラダ もやしのみそ汁	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、ごま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、いちごジャム、カットわかめ	ビスケット								
8	日							24	火	コーンカレー 大根サラダ 牛乳 みかん	ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、元気ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、コーン(冷凍)、だいこん	チーズ								
9	月							25	水	すき焼き丼 キャベツの昆布サラダ すまし汁	せんべい ヤクルト	米、砂糖、ごま油	ジョア、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ	ヨーグルト								
10	火	御飯 みかん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ なめこみそ汁	★蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、メープルシロップ、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ゆで大豆、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、なめこ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にんにく	チーズ	26	木	ロールパン・ジャム クリームシチュー スパサラ グレープフルーツ	★チョコまん 牛乳	じゃがいも、ロールパン、七分つき米、サラダ用スパゲティ、マーガリン、ごまドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、レタス、ブロッコリー、きゅうり、いちごジャム、こんぶ佃煮、焼きのり	せんべい								
11	水	ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 バナナ	プリン	七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、コーン(冷凍)	せんべい	27	金	御飯 鶏つくねのあんかけ にんじんサラダ キャベツみそ汁	ゼリー	米、さといも、砂糖、小麦粉、無塩バター、油	牛乳、かじき、卵、木綿豆腐、生クリーム、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	れんこん、だいこん、にんじん、もも缶(白桃)、ねぎ、パイナップル、ピーマン、しょうが	クラッカー								
12	木	食パン たまごスープ コロケ 鉄チーズ 千切りキャベツ・きゅうり ウィンナー	ドーナツ 牛乳	食パン、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、ウィンナーソーセージ、牛ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	ヨーグルト	28	土	パン 果物 牛乳													
13	金	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 切干大根の旨煮 豆腐すまし汁	スティックパン 牛乳	米、食パン、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	クラッカー	29	日														
14	土							30	月	御飯 鶏の海苔焼き 納豆あえ 白菜のみそ汁	バームクーヘン 牛乳	米、米粉、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、焼きのり、にんにく、しょうが	ビスケット								
15	日							31	火	中華丼 春雨サラダ 豆腐みそ汁	せんべい ジョア	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	ジョア、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン缶、黒くろげ、カットわかめ、しょうが、に	FeCaウエハース								
16	月	御飯 松風焼き ほうれんそうの納豆和え キャベツのみそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、マーガリン、焼ふ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごま、あおのり	ビスケット	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>542 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.6 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.0 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.8 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	542 kcal	たんぱく質	21.6 g	脂質	19.0 g	塩分	1.8 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	542 kcal																					
	たんぱく質	21.6 g																					
	脂質	19.0 g																					
	塩分	1.8 g																					

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。

○★印は手作りおやつです。

○土曜のおやつは人数が確定してから決めます。